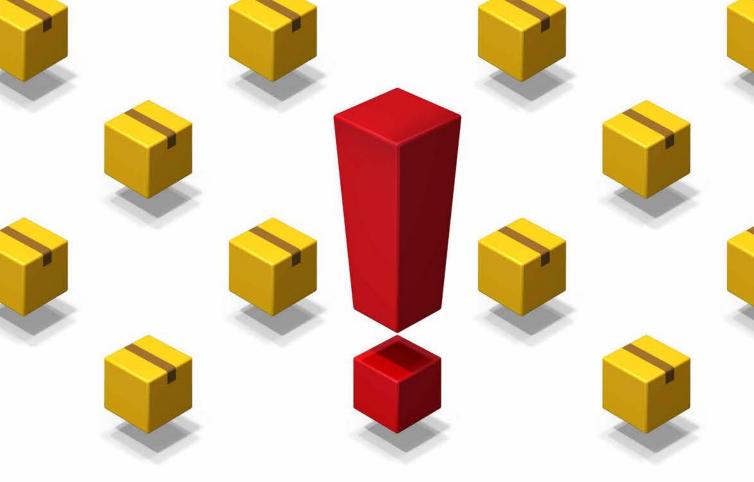
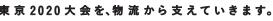
公益財団法人　日本ハンドボール協会 編
平成30年6月1日発行（毎月１回１日発行）　通巻580号

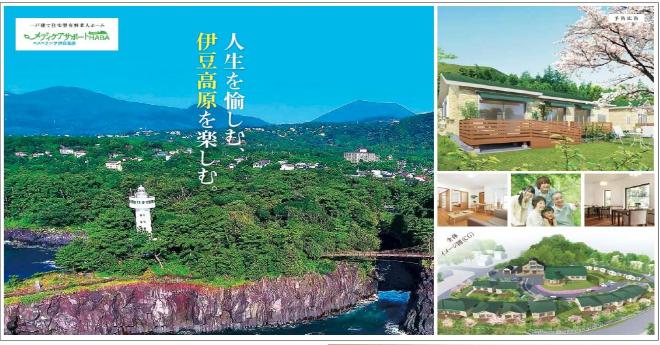
6
JUN.2018
No.580

●第15回東アジアクラブ選手権
●男女日本代表試合告知
●2018年度全日本大会レフェリー名簿

公益財団法人　日本ハンドボール協会

世界が驚く、
物流をつくろう。

東京2020オフィシャル荷物輸送サービスパートナー

詳しくはこちら http://www.yamato-hd.co.jp/tokyo2020/　世界が驚く、物流をつくろう。 検索

プレミアム・リゾートという選択

一戸建て住宅型有料老人ホーム

メディケアサポートHABA

2017年12月伊豆高原にオープン

12/1(金)より予約申し込み開始！

☎ 0557-51-7887 (担当 土屋・はば)

私たち株式会社ユリカコーポレーションは、お客様方へ不動産を用いたライフプランをご提案しております。自社ブランドである『YURIKA ROSE』(ユリカ ロゼ)シリーズや、社有物件も展開！待望の2020年『東京オリンピック』まで、いよいよカウントダウンが始まりました。
弊社も選手達と共に邁進していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

私達、株式会社ユリカコーポレーションは
女子ハンドボールを応援しています!!

株式会社ユリカコーポレーション

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町2-6-2 神田セントラルプラザ1202

TEL：03-3525-8986 / FAX：03-5295-8188　http://yurika-co.jp/

ハンドボール 6月号 No.580

【表紙の写真】男女日本代表

CONTENTS

がんばれハンドボール 20 万人会「サポート会員」4 月入会・継続会員

【北海道】加藤慶仁【茨城】相澤千代子【埼玉】山口　亨、山口育子【千葉】舎利弗芳子【東京】澤井義春、中澤重夫、角屋圭子【神奈川】柄澤　愛、久保公雄、久保靖子【愛知】西川勤也、鈴木和茂【大阪】赤星　明【広島】山下明子、神田雅裕、有田　忍

次号 7 月号（No. 581）は 7 月 1 日発行予定です。

第15回
東アジアクラブ選手権

開催期間　2018年4月19日～4月22日
開 催 地　沖縄県・那覇市
主　　催　東アジアハンドボール連盟
会　　場　奥武山運動公園県立武道館アリーナ

出場チーム

【男子】	【女子】
江蘇省（中国）	江蘇省（中国）
斗山（韓国）	SKSG（韓国）
大崎電気（日本）	北國銀行（日本）
琉球コラソン（日本）	ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング(日本)

男子試合結果

2018年4月19日（木）

斗山(KOR)	35（18－11、17－12）	23	江蘇省(CHN)
大崎電気(JPN)	32（17－8、15－10）	18	琉球コラソン(JPN)

2018年4月21日（土）

斗山(KOR)	27（10－10、17－12）	22	琉球コラソン(JPN)
大崎電気(JPN)	29（12－10、17－10）	20	江蘇省(CHN)

2018年4月22日（日）

琉球コラソン(JPN)	36（14－17、22－15）	32	江蘇省(CHN)
斗山(KOR)	24（12－7、12－11）	18	大崎電気(JPN)

女子試合結果

2018年4月19日（木）

SKSG(KOR)	32（16－11、16－8）	19	ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング(JPN)
北國銀行(JPN)	34（20－14、14－6）	20	江蘇省(CHN)

2018年4月21日（土）

SKSG(KOR)	32（16－10、16－16）	26	江蘇省(CHN)
北國銀行(JPN)	33（19－7、14－11）	18	ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング（JPN）

2018年4月22日（日）

ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング(JPN)	25（12－12、13－9）	21	江蘇省(CHN)
SKSG(KOR)	25（13－11、12－12）	23	北國銀行(JPN)

男子星取表

	斗　山	大崎電気	コラソン	江 蘇 省
斗　山		24 ○ 18	27 ○ 22	35 ○ 23
大崎電気	18 ● 24		32 ○ 18	29 ○ 20
琉球コラソン	22 ● 27	18 ● 32		36 ○ 32
江 蘇 省	23 ● 35	20 ● 29	32 ● 36	

勝	分	負	勝点	得点	失点	差
3			6	86	63	23
2		1	4	79	62	17
1		2	2	76	91	-15
		3	0	75	100	-25

女子星取表

	ＳＫＳＧ	北國銀行	ソニー	江 蘇 省
ＳＫＳＧ		25 ○ 23	32 ○ 19	32 ○ 26
北國銀行	23 ● 25		33 ○ 18	34 ○ 20
ソニーセミコンダクタ マニュファクチャリング	19 ● 32	18 ● 33		25 ○ 21
江 蘇 省	26 ● 32	20 ● 34	21 ● 25	

勝	分	負	勝点	得点	失点	差
3			6	89	68	21
2		1	4	90	63	27
1		2	2	62	86	-24
		3	0	67	91	-24

男女 日本代表 試合告知

JAPAN CUP 2018 徳島　男子：日本代表 vs ドイツ代表

開催日　6月13日（水）18：30スローオフ
会　場　アスティとくしま（徳島県徳島市）

JAPAN CUP 2018 東京　男子：日本代表 vs ドイツ代表

開催日　6月16日（土）15：00スローオフ
会　場　東京体育館（東京都渋谷区）

JAPAN CUP 2018 高崎　女子：日本代表 vs ポーランド代表

開催日　6月23日（土）14：00スローオフ
会　場　高崎アリーナ（群馬県高崎市）

JAPAN CUP 2018のチケット販売は、下記の通りです。
発売日：5月26日（土）10：00より　販売：ローソン、ぴあ、CNプレイガイド、イープラス、日本協会ホームページ

日韓定期戦2018

開催日　6月25日（月）
会　場　韓国　SK ハンドボールアリーナ（オリンピックパーク内）
参加チーム　男女日本代表　【17：00～　女子】日本代表vs韓国代表
【19：00～　男子】日本代表vs韓国代表

インターナショナルマッチ　男子：日本代表 vs ブラジル代表

開 催 日　6月29日（金）・30日（土）
会　　場　大田区立大森スポーツセンター
日　　時　【6月29日（金）17：00～】日本代表vsブラジル代表
【6月30日（土）14：00～】日本代表vsブラジル代表
※6月29日は、大田区民限定招待試合となります。
チケット　チケットの取扱は、日本ハンドボール協会ホームページのみとなります。
ハンドボールチケットサービス　http://www.handball.or.jp/ticket/index.html

2018年度全日本大会レフェリー名簿

（平成30年６月１日）第１版

（公財）日本ハンドボール協会審判委員会

大　会	開催地	期　日	審　判　員　氏　名　（◎大会審判長　○大会副審判長）
第８回 全日本 社会人 選手権	福井県 福井市 永平寺町	5月16日 ～ 5月20日	◎吉田敏明 池渕　智一・檜﨑　潔（協会指名） 太田智子・島尻真理子（協会指名） 河合威廷・臼井　健（協会指名） 小川至門・内記　徹（協会指名） 松本光則・南川裕隆（協会指名） 蟻川武司・瀬良研一（協会指名） 中嶋　秀・前田隆志（兵庫・大阪） 仲野数也・藤坂明雄（福井） 桶家秀介・堀田侑佑（富山） 村田哲郎・明木　源（東京） 畑中寛之・梅木信男（岐阜） 高橋恭文・中村行志（静岡）
第69回 全日本 高校選手権 （24ペア）	三重県 津市 鈴鹿市	7月27日 ～ 8月1日	◎島村浩信　○坪井雅典 永春文義・安田　寛（協会指名） 水野　遼・山田祐輔（協会指名） 小田健介・鈴木孝明（北海道） 櫻庭正明・砂澤拓弥（青森） 奥村紗里・高田哲洋（石川） 金坂英宣・柏　博聡（石川） 斉木翔平・北野冬馬（神奈川） 田貝　基・田畑椋汰（群馬） 和久長義・後藤　拓（埼玉） 小濱沙也香・若森紗羅良（愛知） 幹田隼人・栗田基秀（静岡） 郡司恵太・森　将太（愛知） 各務宗孝・森　裕太（岐阜） 西山周良・太田直希（京都） 巽　勝也・中川敬司（大阪） 横山大介・大東賢典（滋賀） 櫻　佑介・有馬知弘（広島） 寺尾智明・柴岡貴広（岡山） 山地　翔・川内健矢（香川） 大西健太郎・髙木優明（香川） 宮﨑和彦・篠田政明（大分） 大畑俊輔・長谷川将規（三重） 米村宏之・樋口　聡（熊本） 邊　輝哲・工藤和貴（岩手）
第31回 全国小学生大会 （10ペア）	京都府 京田辺市	8月2日 ～ 8月5日	◎吉田正明　○山田祐輔 上原一人・高村　一（長野） 髙橋ひかり・酒井拓也（長野） 井口京子・東野流生（東京） 島村祐輔・岸　裕太（東京） 芝田健一・砂川　匠（三重） 秦　隆二・秦　伊織（奈良） 堀田由男・堀田貢二子（和歌山） 国澤　隆・江田優紀（岡山） 二川あさひ・國廣由佳（香川） 倉吉将史・宮島隆二（宮崎）
第23回 ジャパン オープン （15ペア）	茨城県 常総市 坂東市 守谷市	8月4日 ～ 8月7日	◎福島亮一　○浜田浩和 岡　裕之・東出拓也（協会指名） 川端祐貴・今泉暢禎（協会指名） 阿部鉄矢・佐々木　優（北海道） 中野達也・大坊春樹（岩手） 山本健二・長坂直樹（新潟） 中川英明・横嶋信一（富山） 伊東史裕・菅原圭悟（東京） 林田誓太郎・榛葉　剛（東京） 深見忠司・伊藤誠祐（愛知） 藤田　篤・越智啓介（大阪） 指野緑・熊田悠佑（岡山） 河野翔保・小笠原龍太（愛媛） 新垣裕己・比嘉育志（沖縄） 関　博隆・寺田良太（茨城） 海江田貴嗣・永吉弘幸（鹿児島）
第47回 全国中学校 （12ペア）	山口県 周南市	8月18日 ～ 8月21日	◎戸塚幸廣　○大熨嘉彦 駒谷研志・波多野祐介（協会指名） 堀川智宏・内海秀昭（協会指名） 福永賢一・鳥羽　勇（奈良） 竹安末央・浜田倫暢（鳥取） 水津研二・岡田雅央（山口） 濱田哲雄・森山陽介（高知） 柴戸隆行・小野竜弥（佐賀） 金子慎吾・川上健一朗（長崎） 藤本靖雄・東　慶一（山口） 松嶋秀明・下山大輔（兵庫）
第72回 国民体育大会 （18ペア）	福井県 福井市 永平寺町	9月13日 ～ 9月17日	◎福島亮一　○岩上浩一郎 太田智子・島尻真理子（協会指名） 佐々木皇介・馬場智也（協会指名） 小田健介・鈴木孝明（北海道） 白旗　成・柳谷　諒（宮城） 横山　智・沼澤彰秀（山形） 佐藤卓也・園谷健志（福井） 清水啓佑・土橋邦彦（長野） 村田哲郎・明木　源（東京） 野川早苗・磯前記世（埼玉） 貝沼圭吾・須原幸一（三重） 畑中寛之・梅木信男（岐阜） 中嶋　秀・前田隆志（兵庫・大阪） 岡村敏行・濱口雄飛（兵庫） 国澤　隆・江田優紀（岡山） 前田英二・鍋島圭太（高知） 青木忠久・原口佳也（長崎） 仲野数也・藤坂明雄（福井） 関　博隆・寺田良太（茨城）
男子第61回 女子第54回 全日本 学生選手権 （16ペア）	大阪府 大阪市 堺市	11月10日 ～ 11月14日	◎高野　修　○副審判長は開催地学連と検討し決定 本田昭太・田渕元雄（協会指名） 河合威廷・臼井　健（協会指名） （全日本学連指名を学連にて決定） 合田享弘・橋本賢（北海道） 大沢　勝・谷藤　航（岩手） 伊東史裕・菅原圭悟（東京） 大房和雄・堀田侑佑（富山） 小濱沙也香・若森紗羅良（愛知） 中嶋　秀・前田隆志（兵庫・大阪） 天野誠司・松村和記（徳島） 瀧元泰昭・小林宏匡（大分） 西山周良・太田直希（京都） 森　達哉・横山　航（滋賀） 東　チホ・吉田　薫（和歌山） 髙橋知滉・木下智晴（大阪） 圓道　慶・西岡修平（大阪）
第70回 日本選手権 （12ペア）			◎福島亮一　○仲田　稔　○浜田浩和 ※10月JHA競技・審判委員会にて決定
第27回 JOCカップ （14ペア）	埼玉県 さいたま市	12月24日 ～ 12月27日	◎戸塚幸廣　○浜田浩和 高橋容平・磯部尚志（協会指名） 堀川智宏・内海秀昭（協会指名） 向田篤史・藤井浩史（北海道） 荒井啓貴・猪股洋一（宮城） 上飯坂　徹・高橋一誠（岩手） 桶家秀介・魚川友康（富山） 清田紘平・木村康佑（神奈川） 野中　毅・小塙和也（栃木） 黒木秀吾・冨田　淳（愛知） 細井洋孝・髙橋雅人（愛知） 森　達哉・横山　航（滋賀） 青江活茂・所　努（岡山） 佐藤高行・中島敬人（福岡） 羽角健二・松尾茂雄（埼玉）
第42回 全国高校選抜 （18ペア）	埼玉県 千葉県	3月24日 ～ 3月29日	◎島村浩信　○以下高体連で決定 河合威廷・臼井　健（協会指名） 駒谷研志・波多野祐介（協会指名） 合田享弘・橋本賢（北海道） 森　義則・髙階和也（秋田） 吉田洋志・八巻尚士（宮城） 手塚　勝・西田豊三（福井） 井口京子・東野流生（東京） 山口悠歩・金井匡司（群馬） 石橋正行・高橋　智（埼玉） 町田雄基・吉田　威（山梨） 島村祐輔・岸　裕太（東京） 重留偉人・西　敏昭（愛知） 加世田祐作・小澤浩司（愛知） 早瀬　司・小宮　直（滋賀） 圓道　慶・西岡修平（大阪） 山根貴志・河野拓也（島根） 森實岳史・井関　敦（愛媛） 神田史郎・小牟禮竜太（鹿児島）
第14回 春の全国 中学生大会	富山県 氷見市	3月23日 ～ 3月27日	◎福島亮一　○戸塚幸廣　○岩上浩一郎 岡　裕之・東出拓也（協会指名） 木下豪人・竹ノ下晴彦（協会指名） 本田　隆・飯塚　敏章（福島） 高橋良周・中里雄太（青森） 伊藤翁一・櫻井隆光（富山） 清水啓佑・土橋邦彦（長野） 山口真史・酒井孝太（石川） 茂幾俊典・小川文雄（東京） 澤﨑亮太・宮林龍希（千葉） 斉木翔平・北野冬馬（神奈川） 糸井亮太・大石　剛（愛知） 千種直也・上野　理（三重） 佐藤和幸・井上実奈子（静岡） 北羅雅士・藤本貴啓（大阪） 近藤寛之・古山由樹（大阪） 平舘一馬・岡野哲裕（京都） 森山透・吉岡真太郎（広島） 谷藤　康・橋口哲也（徳島）

asics
DASH
MORE FAST
ダッシュ性能を追求したスピードモデル。
GEL-FASTBALL 2 NEW
THH545
本体価格 ¥11,800+税
サイズ 23.0～29.0・30.0cm
0190
ホワイト×ブラック
4501
アシックスブルー×ホワイト

平成30年度 第21回ハンドボール研究集会要項
テーマ「ゴール型教材としてのハンドボール―その11―」

趣　旨　平成29年3月31日に改訂告示された小学校新学習指導要領では、5・6年生のボール運動が従前のとおり3つの型に分けられ、多彩な運動が選択できるようになっている。また、内容の取扱いの中で、「ゴール型はバスケットボール及びサッカーを、ネット型はソフトバレーボールを、ベースボール型はソフトボールを主として取り扱うものとするが、これらに替えてハンドボール、タグラグビー、フラッグフットボールなど、ゴール型，ネット型及びベースボール型の型に応じたその他のボール運動を指導することもできるもの」とされ、さらに「学校の実態に応じてベースボール型は取り扱わないことができる」とされた。すでにハンドボールについては、従前の指導要領の全面実施によって、多くの授業実践が報告されるようになってきた。そして、ほぼ20年間に渡る学校体育ハンドボール専門委員会の活動の成果として、ハンドボールは子どもたちの投能力を中心とした体力・運動能力の向上に適していることに加えて、他のボール運動より教材づくりや戦術学習が容易であること。さらに、小学1年生から6年生までの児童にとって取り組みやすく、楽しくできることなど、独自の諸特性をもっていることが明らかにされている。従って今回の改訂を受け、走・跳・投のバランスのとれたハンドボールの教材としての価値をさらにアピールしていくとともに、低・中学年のゲーム領域、及び中学校の球技との関連性を考慮した一貫指導体系を確立していかねばならないという必要性に迫られている。そこで本研究集会では、ハンドボールの魅力や諸特性に対してさらに認識を深めると同時に、子どもたちの発育・発達に見合ったゴール型教材としてのハンドボールの指導体系の構築を目指した内容について研修する。

主　催　公益財団法人 日本ハンドボール協会

主　管　北海道ハンドボール協会　札幌市ハンドボール協会

後　援　スポーツ庁　北海道教育委員会（申請中）
札幌市教育委員会（申請中）　札幌国際大学
（株）オールイントラベル　未来教育サポート社

対　象　小学校、中学校及び高等学校教諭、教員養成大学学生・大学院生及び教員、地域スポーツ指導者
日本ハンドボール協会J級指導員等

会　期　平成30年7月1日（日）〜7月2日（月）

会　場　札幌国際大学
〒004-8602　札幌市清田区清田4条1丁目4番1号
℡011-881-8844
札幌市立幌北小学校
〒001-0019　札幌市北区19条西2丁目1-1
℡011-726-2416

日　程　7月1日（日）
受付　12:00〜12:30（札幌国際大学「講義室222」）
開会式　12:30〜12:50（札幌国際大学「講義室222」）
講　演　12:50〜13:50（札幌国際大学「講義室222」）
講師　高田彬成（スポーツ庁政策課教科調査官（併）国立教育政策研究所教育課程研究センター教育課程調査官）
研究発表　14:00〜15:50（札幌国際大学「講義室222」）
講　義　16:00〜17:00（札幌国際大学「講義室222」）
講師　盛島　寛（岩手県西和賀町立湯田小学校校長）
交流会　18:30〜20:30
※会場が決定次第, 参加希望者には別途連絡いたします。
7月2日（月）
受付　8:30〜9:00（札幌市立幌北小学校）
授業提案　9:00〜9:45（札幌市立幌北小学校）
札幌市立幌北小学校5年「ゴール型ゲーム〜ハンドボール〜」
実技研修　10:10〜11:40（札幌市立幌北小学校）
講師　銘苅　淳（北陸電力ブルーサンダー）
閉会式　12:15〜12:30（札幌市立幌北小学校）

学校体育専門委員会事務局
〒501-1193　岐阜県岐阜市柳戸1-1
岐阜大学教育学部　杉森研究室
E-mail: sugimori@gifu-u.ac.jp
TEL＆FAX:058-293-3123

大会事務局　〒004-8602 札幌市清田区清田4条1丁目4番1号
札幌国際大学スポーツ人間学部　横山　克人
E-mail:katsuhito-yokoyama@ts.siu.ac.jp
TEL.011-881-8844

参加費　教員・指導者　3,000円
学生・大学院生　1,000円（当日, 受付にて学生証提示）
※資料代、及び保険料込み。当日受付にて徴収
交流会参加費　6,000円

参加申込　参加を希望される方は、別紙参加申込書に必要事項を記入の上、E-mailで上記「大会事務局」までお申し込み下さい。
申込〆切日:平成30年6月8日（金）

発表申込　研究集会のテーマに関係する研究及び実践報告を募集します。
発表を希望される方は、大会事務局、または専門委員会事務局まで直接ご連絡下さい。
1）口頭発表・質疑時間：発表時間は、質疑応答時間を含め、一演題につき約12分です。
発表時間は、演題数により変更することもあります。
2）発表にはビデオ、パワーポイントまたは資料等を使うことができます。資料を配布される方は、100部程度ご用意下さい。
3）締切り日:平成30年6月8日（金）
尚、資料の送付を希望される方は、期限までに大会事務局までご郵送下さい。
その他、発表に関してご不明な点は、大会事務局までお問い合わせ下さい。

宿　泊　宿泊を希望される方は、会場近くのホテルを斡旋しますが、大会事務局の確保数に限りがありますので、早めにお申し込み下さい。
申し込み先:（株）オールイントラベル　（担当:林）
電話 0138−44−3939　FAX 0138−41−8890

日本のハンドボールを追い求めなさい

ドラガン・ジュキッチ氏、アレクサンドル・ブリガン氏を招いて

早稲田大学ハンドボール部コーチ　芳村 優太

2016年度より東京オリンピック関連事業として、グローバル指導者育成講習会が開催されています。これは、主にオリンピック種目を対象として、世界レベルの指導者養成を意図して行われているものです。

主催は、東京都、東京都体育協会、東京都ハンドボール協会ですが、東京都体育協会が種目を公募して開催されます。ハンドボール競技は、幸いにも16年度、17年度と採択され講習会を開催いたしました。17年度は、明治大学和泉校舎を会場に、明治大学、慶応大学をデモンストレーターとして開催されました。

2018年3月2日から5日までの4日間、東京都グローバル指導者育成事業の一環として、ヨーロッパから2名の講師をお招きして講習会が行われました。EHFマスターコーチの資格を持つドラガン・ジュキッチ氏にはコートプレーヤーについて、イスラエル協会GKコーチのアレクサンドル・ブリガン氏にはゴールキーパーについて、講義と実技指導をしていただきました。

彼らは、我々日本人にとって当たり前ではないことを紹介してくれました。オフェンスに関しては、パスのときに大事なことは、肘の位置やボールの位置を上げることではなく、走り込んでボールをもらうことだそうです。いくら肘が上がっていてシュートが打てる体勢であっても、走り込まずにボールをもらいスピードに乗っていなければ、ディフェンスにとっては怖くないからだそうです。3-2-1DFに関しては、45度がボールを持っている時に、トップディフェンスは2枚目ディフェンスよりも低い位置にいなければならないそうです。（図1）なぜなら、トップディフェンスが高い位置にいる場合、2枚目ディフェンスが抜かれてしまったときに、カバーリングができないからです。（図2）トップディフェンスが下がることによって、2枚目のディフェンスのフォローと次のセンターへのディフェンスの両方が可能になります。（図3）日本では、どの選手がボールを持っていようとも、3-2-1の配置を維持しようとしているのではないでしょうか。ドラガン氏にとってみれば、常に隊形をキープしているのは、3-2-1DFではないそうです。ゴールキーパーに関しては、ハイコーナーのシュートに対しては跳んでセーブしてはいけないそうです。一度跳んでしまえば、ゴールキーパーは空中にいる間、移動できないからです。ヨーロッパのような大型選手だから跳ぶ必要がないだけで、日本のような小さな選手は跳ばないとハイコーナーに届かない、と思った方もいらっしゃると思います。しかし、ブリガン氏によると、小さな選手も跳ぶべきではなく、インビジブル・

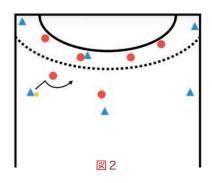
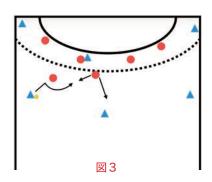



図1

図2

図3

ステップを使うことで良いコースへのシュートもセーブできるそうです。インビジブル・ステップとは、その名の通り目に見えないステップで、セーブの前に踏む２歩のステップだそうです。目に見えないぐらい速く踏むこのステップを駆使することが、小さなゴールキーパーが生き残っていくヒントになるのではないかと思います。

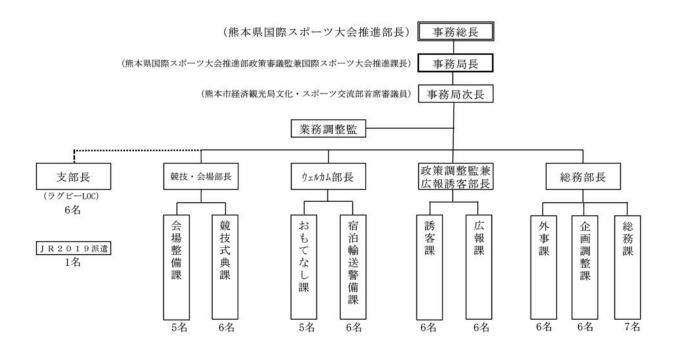
　ドラガン氏が滞在期間中言い続けていたことは、「日本は日本のハンドボールを追い求めなさい。ヨーロッパのコピーをしてはいけない。」ということでした。今回の講義内容に旧ユーゴスラビアの 3-2-1DF というテーマがありましたが、あくまでもこの DF は例であり、完璧に真似をするべきではないと言っていました。既に紹介した、走り込んでボールをもらうことやインビジブル・ステップもあくまで彼らの考え方であって、正解ではありません。「良いアイデアは悪いアイデアであり、悪いアイデアは良いアイデアである。アイデアがないのが最もいけないことだ。」とも言っていました。「これが正しくて、あれは間違っている。だから、こうしなければならない。」というように、唯一正しいとされる答えを追い求めてしまいがちな傾向にあるのが日本人です。しかし、指導者が自分らしいハンドボールを探求し続け、数多くの正しいハンドボールが存在するのが本来あるべき姿であるのだと思います。

「私たちが日本に教えに来たように、数年後、あなたたちが私たちに教えに来てくれることを願っています。」と言い残して、２人は帰って行きました。これから私たちがすべきこととは、多くのハンドボールスタイルを認めた上で『日本のハンドボール』を作り上げ、世界相手に結果を出し、それを広めていくことではないでしょうか。

開催の意義、第17回女子ハンドボールアジア選手権大会について

熊本国際スポーツ大会推進事務局企画調整課の松岡と申します。

５月号から当機関誌で、当事務局の取組みを掲載いただいています。

さて、2019 女子ハンドボール世界選手権大会及びラグビーワールドカップ 2019 の開幕までそれぞれ 500 日前後となりました。前回も事務局の体制に少し触れましたが、現在、下記の体制で本番に向けた準備業務を急ピッチで進めております。

それでは、女子ハンドボール世界選手権大会を熊本で開催する意義や熊本県内で今年予定されている第 17 回女子ハンドボールアジア選手権大会についてご紹介いたします。

❶ 熊本で開催する意義

本県は平成 28 年 4 月に発生した一連の熊本地震からの復旧・復興に向け「平成 28 年熊本地震からの復旧・復興プラン」及び「熊本復旧・復興 4 カ年戦略」を策定しています。その中でも、2019 女子ハンドボール世界選手権大会及びラグビーワールドカップ 2019 の成功を震災復興の一つのマイルストーンとして位置付けており、大会の成功を通じて震災から復興する熊本の姿や震災の復旧・復興の支援に対する感謝の気持ちを世界に向けて発信したいと考えています。

この 2 つの大会の試合の観戦はもちろんのこと、運営ボランティアや国際（スポーツ・文化）交流等を通じて、県民を始めとする国内外の多くの皆様に大会を楽しんでもらいたいと思います。

特に、ハンドボールについては、1997 年に男子ハンドボール世界選手権大会が本県で開催され、28 万人を超える方々が迫力あるプレーに魅了されました。

国内で開催されるハンドボール世界選手権大会はそれ以来となります。今大会の成功は熊本県民の誇りとなることはもとより、国内におけるハンドボールの普及や発展につながることが期待されています。

また、この大会のために整備した施設及び大会を通じて生み出された数々の交流などが「レガシー（遺産）」として長く残っていくような大会にしていきたいと考えています。

《基本理念》

『新しい熊本を世界に発信』

《四つの柱》

1　誰もが楽しめる大会
2　女性が活躍する大会
3　環境に配慮した大会
4　熊本らしさを感じられる大会

《主な試合会場イメージ》

アクアドームくまもと　　パークドーム

《大会キャッチフレーズ》

Hand in Hand　1つのボールが世界を結ぶ
（英訳：Hand in Hand　One Ball Unites the World）

「手と手を携えて」「協力して」という意味を持つ「Hand in Hand」に「1つのボールが世界を結ぶ」というフレーズを合わせることで、勝利への思いを込めた1つのボールが手から手へと繋がり広がっていくように、世界中の選手や応援する人々の間に、国境を越えた人の輪が作られていくことを願ったもの。

❷ 第17回女子ハンドボールアジア選手権大会

来る12月1日（土）から8日（土）の間、熊本県立総合体育館、八代市総合体育館、山鹿市総合体育館の3会場で開催されることとなりました。この大会は、来年本県で開催される2019女子ハンドボール世界選手権大会のアジア予選であり、国内での開催は6大会ぶりとなります。

アジアハンドボール連盟に加盟している国・地域が参加するこの大会は、本大会の開催に向けたプレ大会として位置付けており、事務局では来年の本大会を想定しながら事前準備を進めていきます。全国からたくさんのご来訪をお待ちいたしております。

以上、2019女子ハンドボール世界選手権大会に向けた最近の動きや今年予定されている第17回女子ハンドボールアジア選手権大会について紹介しました。

これからも来年の本大会に向けた準備状況や熊本地震からの「創造的復興」に向けた熊本の姿を、この機関誌を通じて発信していきますのでよろしくお願いします。

食事の大切さを改めて考える 1

自分に必要な食事の量を理解していますか？

成長期のハンドボール選手たちに向けた食事のアドバイス！

(公財)日本ハンドボール協会 医事専門委員会／スポーツ栄養士
和洋女子大学 健康栄養学類 スポーツ栄養学
永澤 貴昭

人間の身体は、食べ物からつくられています。そのため、自分の身体に必要な栄養の量と質を確保しなければ強い身体をつくることはできず､高いパフォーマンスを発揮することはできません。特に成長期の選手(中高生)は、成人の選手よりもより多くの食事が必要になることもあります。今回は、自分に必要な食事の量と質を確保するための実践方法についてお話いたします。

自分の体重を把握する

食事の量を考える場合、まずは自分の体重管理がポイントになります。体重測定を行うタイミングは、朝起きて排尿した後が良いでしょう。毎朝体重を測定することで、体重の変動からトレーニング量と食事量を考慮したコンディション管理を行うことができます。もし、早朝に体重測定をすることが難しいようであれば、毎回決まったタイミングに測定するようにしましょう（例：夕食前や入浴前など）。同じタイミングに測定することで、食事や飲み物による誤差を少なくすることが可能となります。

食事のバランスを整える

一般的にハンドボール選手には、右の写真のような主食（ごはん、パン、麺類）、主菜（肉、魚、卵など）、副菜（野菜、海藻、きのこなど）、乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）、果物（オレンジ、キウイフルーツなど）が整った食事が理想的とされています｡いわゆる学校で食べる給食と同じ(定食）形式です。これらを揃えることで、ハンドボール選手に必要な食事の量と質を確保しやすくなります。写真のような理想形を目指した食事になるように意識しましょう。特に注意するべき５つのポイントについては以下に示しました。

果物 柑橘類、季節のものなど
ビタミン、ミネラル、糖質
乳製品 牛乳、ヨーグルトなど
カルシウム、たんぱく質

ごはん 200g 336kcal
ごはん 400g 672kcal
ごはん 500g 840kcal
ごはん 600g 1008kcal
ごはん 700g 1176kcal
ごはん 800g 1344kcal
ごはん 900g 1512kcal
ごはん 1000g 1680kcal

①主食（ごはん、パン、麺類）の量を確保する

近年では、ごはんなどをあまり食べずにおかずを多く摂取する選手も多くいるようです。右の写真は、ごはん量の違いによるエネルギーの違いを示しています（参考：ごはん１合は 330g)。一

般的に身体の大きなトップハンドボール選手は、1 日当たり 4000kcal 以上必要と考えられます（女子選手は男子選手の 7 ～ 8 割程度）。また、練習量は考慮する必要がありますが、中学生や高校生などの成長過程の選手においても男子では 1 日当たり 3000 ～ 4000kcal 程度（女子選手は 7 ～ 8 割程度）は必要と考えられます（効率的に筋肉量を増やすためにはさらに摂取する必要があるかもしれません）。まずは、ごはん、パンや麺類などの主食をしっかりと食べるようにしましょう。

②主菜はできる限り動物性の食品（肉、魚、卵）を食べるようにする

主菜となる肉や魚は大事なたんぱく源であり、筋肉の合成には欠かせません。大豆製品（豆腐、厚揚げなど）は、ハンドボール選手にとって副菜と考えても良いでしょう。主菜の食材として、肉や魚をしっかり食べて良質なたんぱく質を摂取しましょう。

③副菜に緑黄色野菜（ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃ、にんじんなど）が含まれるとよい

副菜には、海藻、きのこやいも類の他にさまざまな野菜を使用します。その中でも色々な栄養素が豊富に含まれている緑黄色野菜（小松菜、アスパラ、インゲンなど）を積極的に摂取するようにしましょう。ファミリーレストランなど、外食時に摂取する野菜の多くは、淡色野菜であることが予想されます（サラダなど）。そのため、自宅での食事はできる限り緑黄色野菜を摂取するように意識しましょう。

④果物の摂取が困難な場合は 100％のオレンジジュース又はグレープフルーツジュースで代用する

学食やコンビニの食事では、果物の摂取が難しい場合があります。そのようなときは、100％のオレンジジュースまたはグレープフルーツジュースを利用しましょう。この 2 つのジュースに関しては果物の代用になると考えられています。

⑤乳製品はできる限り摂取する

牛乳やヨーグルト（チーズは脂肪が多いため注意）などの乳製品はカルシウムが豊富に含まれているだけでなく、エネルギーやたんぱく質の補給もできるため、アスリートには欠かすことができません。また、カルシウムの吸収率も高いため、他の食品よりも効果的に骨を強くすることができます。ただし、牛乳に含まれる脂質については注意して、必要であれば低脂肪牛乳や無脂肪牛乳を摂取するようにしましょう。

これら①～⑤すべてを整えて毎日摂取することは非常に難しいですが、食事内容が整うような工夫は必要です。まずは、簡単にできることから始めてみましょう。自宅の冷蔵庫に牛乳（ヨーグルト）と 100％オレンジジュース（グレープフルーツジュース）は常備しておき、いつでも飲むことができるようにしておきましょう。

基本的には、「自分の体重を把握する」で示したイラストのように、食事（エネルギー）の摂取量とトレーニング量（エネルギー消費量）のバランスにより体重は変動します。つまり、動いた量に対して食べる量が少ない状態が継続すれば体重は減少し、動いた量よりも多く食べる状況が継続すれば体重は増加します（例外もあります）。そのため、どの程度の食事量またはトレーニング量で体重が変動するのか把握しておくことで、ウエイトコントロール（増量と減量）が行いやすくなります。どんなにバランスの良い食事でも、十分なエネルギー量を摂取しなければ、効率的な栄養補給は行えません。ハンドボール選手に必要な相手に当たり負けしない身体づくりのためにも、自分に必要な食事量を把握してより高いパフォーマンスを発揮できるようにしましょう。